

مخاطر السمنة لدى الحوامل



دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية

❖ المحتويات :

كلنا معزز للصحة

- تعريف السمنة.
- الزيادة الطبيعية فى وزن الحامل.
- مضاعفات الحمل الأكثر شيوعا والمرتبطة بالوزن الزائد أو السمنة المفرطة.
- الرعاية السابقة للحمل
- ماذا على الحامل أن تفعل ؟



❖ تعريف السمنة:

كلنا معزز للصحة

- يعرف الوزن الزائد والسمنة
- تُعرف السمنة بأنها الزيادة المفرطة في كمية الدهون في الجسم.

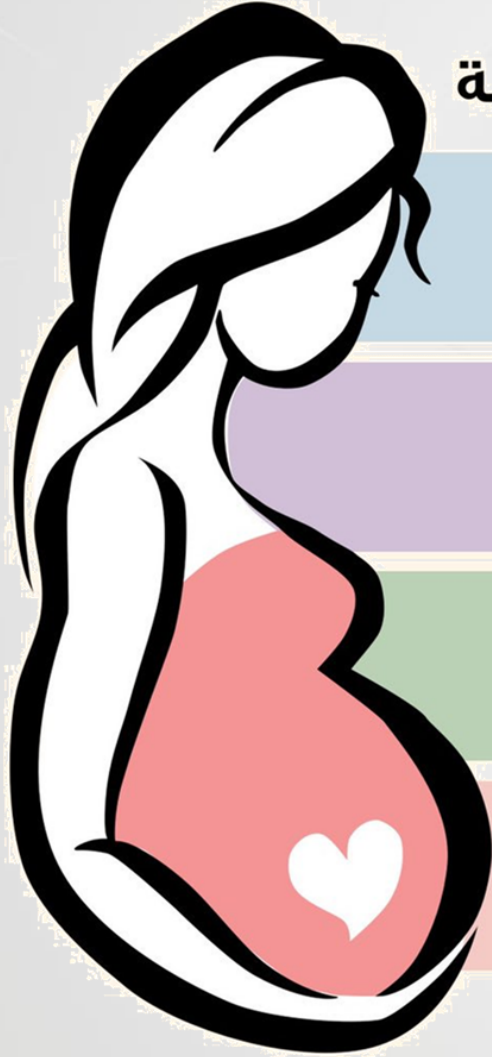
و غالباً ما تُستخدم معادلة قائمة على الطول والوزن يُطلق عليها «مؤشر كتلة الجسم» لتحديد ما إذا كان الشخص يعاني من السمنة.

- **مؤشر كتلة الجسم** هو مؤشر بسيط لقياس الوزن إلى الطول يشيع استخدامه لتصنيف الوزن الزائد والسمنة لدى البالغين. وهو يُعرّف بأنه وزن الشخص بالكيلوغرام مقسوماً على مربع طوله بالمتر (كغ/ متر ٢).



❖ الزيادة الطبيعية في وزن الحامل:

كلنا معزز للصحة



زيادة الوزن المرغوبة

معدل كتلة الجسم

١٣ - ١٨ كجم

أقل من ١٨,٥ كجم/م^٢
وزن أقل من الطبيعي

١١ - ١٦ كجم

١٨,٥ - ٢٤,٩ كجم/م^٢
وزن طبيعي

٧ - ١١ كجم

٢٥ - ٢٩,٩ كجم/م^٢
وزن زائد

٥ - ٩ كجم

أكثر من ٣٠ كجم/م^٢
سمنة



❖ مضاعفات الحمل الأكثر شيوعاً والمرتبطة بالوزن الزائد أو السمنة:

كلنا معزز للصحة



- زيادة خطر الإجهاض المتكررة
- خطر الإصابة بسكري الحمل
- خطر الإصابة بضغط الدم المرتفع ومضاعفاته في الحمل
- صعوبة التنفس أثناء النوم
- خطر تجلط الدم في الأوردة العميقة في الساق (تجلط الأوردة أو الانسداد الرئوي).
- زيادة نسبة حدوث الوفاة للأم و الجنين



❖ مضاعفات الحمل الأكثر شيوعاً والمرتبطة بالوزن الزائد أو السمنة:

كلنا معزز للصحة

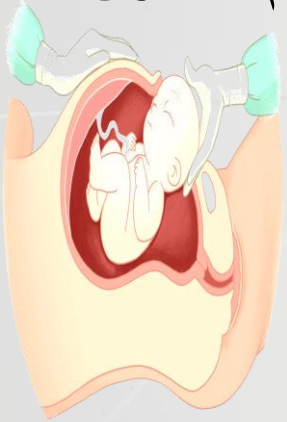
• صعوبة رؤية تفاصيل الجنين بأشعة السونار في بداية الحمل بسبب تراكم الدهون

في منطقة البطن مما يعيق الرؤية.

• تصبح الولادة الطبيعيّة صعبة الحدوث في بعض الحالات

• زيادة الحاجة للولادة القيصرية في معظم الحالات وما يتبعها من مضاعفات

كالتهاب الجرح وغيره .



❖ مضاعفات الحمل الأكثر شيوعاً والمرتبطة بالوزن الزائد أو السمنة:

كلنا معزز للصحة

• زيادة معدل العيوب الخلقية في الأجنة نتيجة لأسباب وراثية.

• ولادة طفل كبير الحجم وقد يستمر ليكون طفلاً بديناً.

• ألم وتورمات في المفاصل.

• تسمم الحمل : والذي يحدث عندما توجد مشكلة في المشيمة.

• بداية المخاض في وقت مبكر جداً أو تأخر الولادة



❖ مضاعفات الحمل الأكثر شيوعاً والمرتبطة بالوزن الزائد أو السمنة:

كلنا معزز للصحة

• الشعور بالأرق لعدم استطاعة الحامل النوم في وضع مريح، وقد يصل إلى الإحساس

بالاكتئاب الذي قد يمتد إلى بعد الولادة.

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



❖ تأثير السمنة على الطفل:

كلنا معزز للصحة

- العيوب الخلقية
- زيادة حجم الجنين زيادة أكبر من المتوسط (عملقة الجنين)
- ضعف النمو
- ربو الأطفال
- السمنة لدى الأطفال

لكن ثمة عوامل أخرى قد تؤدي دورًا في ظهور هذه النتائج.



❖ الرعاية السابقة للحمل:

كلنا معزز للصحة

- الاهتمام بالوزن المثالي قبل الحمل هو أعظم هدية ممكن أن تقدمها الأم لطفلها.
- التخطيط السليم والاستعداد الأمثل للحمل من خلال وضع أهداف لانقاص الوزن والتحكم بالأمراض المصاحبة للسمنة.
- الفحص عن الأمراض الغير معدية المصاحبة للسمنة قبل الحمل والتأكد من خلوها.



❖ الرعاية السابقة للحمل:

كلنا معزز للصحة

- في حالة اجراء جراحات انقاص الوزن على المرأة تجنب حدوث حمل مدة ١٢ - ١٨ شهرا ؛ لأن بعد هذه الجراحات المرأة تفقد وزنها بسرعة مما قد يحرم الجنين من المواد الغذائية التي يحتاجها من أجل النمو الصحي.
- الاهتمام بالتغذية الصحية قبل الحمل سيزاعف من فرص حمل صحي وولادة طفل سليم ومعافى.



❖ ماذا على الحامل أن تفعل:

كلنا معزز للصحة

- اتباع نظام غذائي متوازن وصحي.
- الاستمرار بأخذ أقراص حمض الفوليك.
- ممارسة الرياضة أثناء الحمل.
- اذا كان لدى الحامل أي من الأمراض المصاحبة للسمنة عليها بالمتابعة المستمرة والتحكم في المرض.
- الفحص المبكر عن سكر الحمل خلال الثلاث الشهور الأولى من الحمل .
- المواظبة على جميع زيارات عيادة الحوامل المقررة .
- قبل كل شئ الإهتمام بالوزن قبل التخطيط للحمل.





كلنا معزز

للصحة